THE OTHER ME

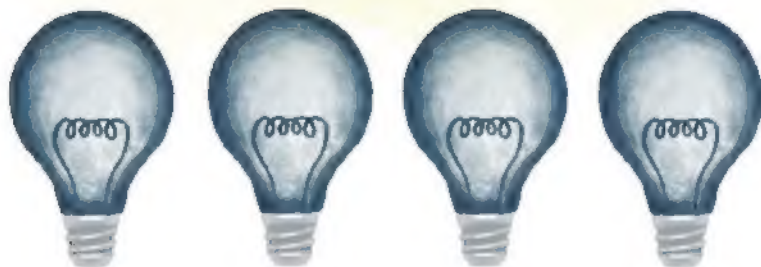
SHOFA INAS ARSYLLAH

Gangguan Identitas Disosiatif atau kepribadian ganda merupakan salah satu gangguan mental yang cukup langka di dunia. Untuk mereka yang tengah berjuang menghadapi kerancuan pribadi, mari menggali tentang apa itu gangguan Identitas Disosiatif.

Hai, namaku Seana.
Aku seorang penyintas Identitas Disosiatif
dengan 5 kepribadian yang berbeda
di dalam tubuhku.

Identitas Disosiatif atau Dissociative Identity Disorder (DID) merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan adanya dua atau lebih kepribadian dalam seorang individu.

Aku menjadi host dari keempat alters dalam tubuhku yang bernama Cleon, Orion, Alena, dan Elora

Host merupakan kepribadian inti,

Dan alters merupakan sebutan bagi kepribadian lain yang muncul di dalam tubuhku.

Gejala DID yang ku alami bermula ketika kondisi mentalku sedang tidak stabil dan aku mulai mendengar bisikan banyak orang di dalam kepalaku.

Bisikan orang-orang yang tidak ku kenal
menghantui ketika emosiku mulai tak terkendali.

Seana mulai tidak dapat mengendalikan emosinya semenjak ia mengalami trauma pedih semasa kecil.

Trauma tersebut menenggelamkan Seana ke dalam kabut hitam yang kelabu.

Sampai akhirnya aku datang untuk menyelamatkan Ana.

Aku telah menarik Ana dari trauma yang pedih dan menjaga Ana agar kejadian yang sama tak terulang kembali.

Mereka adalah si lantang Alena dan si pemberani Orion. Kondisi yang baru saja ku alami dinamakan switching.

Switching merupakan kondisi pergantian kepribadian ketika alters menguasai tubuh host.

Selain switching, penyintas DID kerap mengalami gejala lain seperti hilang ingatan perubahan suasana hati yang signifikan, serta merasa dirinya terputus dari lingkungan sekitar

DID merupakan gangguan mental yang tidak dapat dicegah maupun disembuhkan.

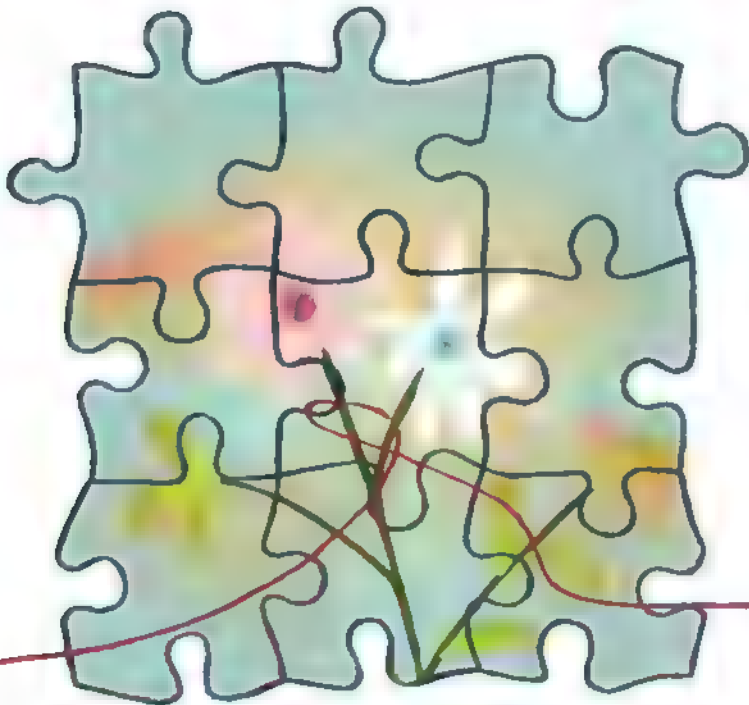
Seorang penyintas harus melakukan perawatan seumur hidup ketika terdiagnosa memiliki gangguan DID.

Ada pun penanganan yang harus dilakukan oleh penyintas DID berupa Psikoterapi.

Terapi fase yang dilakukan dengan stabilisasi, pengolahan trauma, penggabungan kepribadian, serta konsolidasi dan rehabilitasi.

Farmakoterapi (terapi dengan mengonsumsi obat sesuai anjuran psikiater),

Serta terapi support group dan terapi keluarga.

Meskipun perawatan yang telah dijalani tidak membuatku sembuh total dari DID, perawatan tersebut membantuku untuk memiliki kendali yang lebih baik terhadap tubuhku.

Switching yang ku alami saat ini tidak lagi sesering kala pertama kali aku terdiagnosa memiliki DID.

Selain menjalani terapi, aku melakukan penanganan alternatif untuk membangun kondisi mental yang lebih stabil dengan menerapkan rutinitas yang lebih terstruktur, serta melakukan self-care.

Gangguan DID berbeda dengan gangguan Bipolar Disorder maupun Borderline Personality Disorder.

Ciri-ciri yang paling membedakan DID dengan mental disorder lain adalah adanya perubahan sifat dan perilaku yang begitu kontras pada kepribadian penyintas.

Kondisi yang dialami Seana merupakan kondisi yang nyata dan telah dialami oleh 1,5% penyintas mental disorder di seluruh dunia.

Melakukan konsultasi sesegera mungkin dengan pakar psikologi sangat direkomendasikan bagi seseorang yang memiliki gejala DID agar segera mendapatkan penanganan jika terdiagnosa memiliki DID.

Menyarankan kerabat terdekat untuk melakukan konsultasi dengan pakar psikologi sangat dianjurkan agar kondisi yang dialami tidak semakin memburuk.

Memahami kondisi penyintas mental disorder bukanlah hal yang sulit untuk dilakukan. Dengan memahami, tidak akan ada lagi penyintas yang merasa terancam oleh lingkungan yang kurang bersahabat.

Meskipun takdir tidak dapat dihindari,
Manusia dapat membuat takdir menjadi lebih
baik ataupun sebaliknya dengan
perspektif yang berbeda.

- Shofa Inas Arsyllah -

Setiap orang memiliki cerita hidup yang berbeda satu dengan yang lain dan setiap orang berhak untuk mengekspresikan segala bentuk emosi yang dimiliki.

Memiliki lebih dari satu kepribadian dalam tubuh seorang individu bukanlah sebuah cerita yang mudah untuk dibagikan. Seana merupakan seorang penyintas Identitas Disosiatif atau DID dengan 5 kepribadian yang berbeda di dalam dirinya. Buku ini menceritakan sekilas tentang kehidupan istimewa Seana yang hidup bersanding dengan 4 alters di dalam tubuhnya.

SHOFA INAS ARSYLLAH